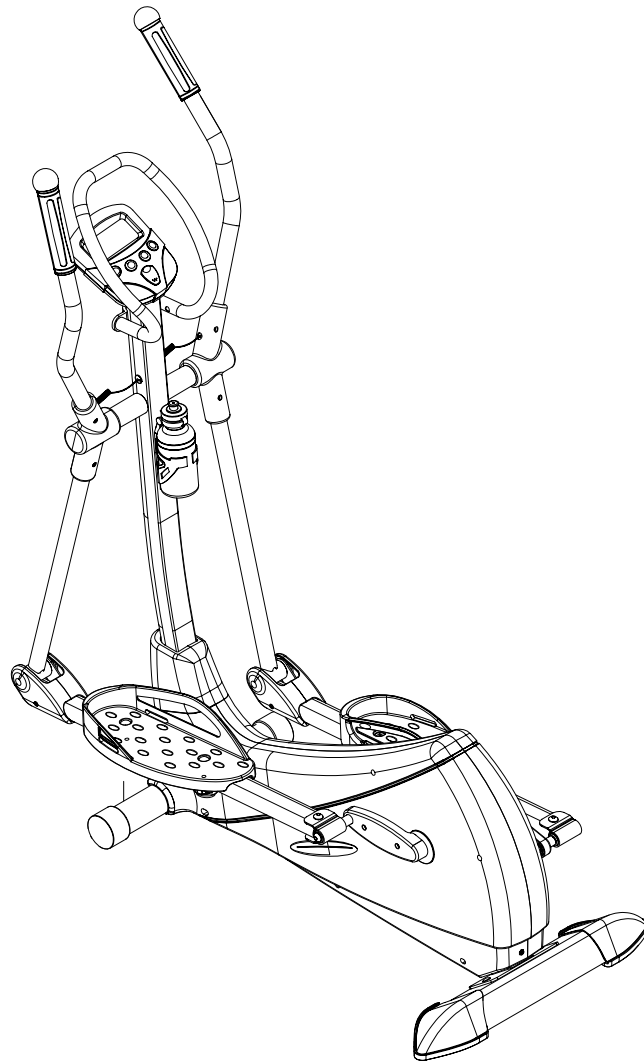


NL

# HANDLEIDING

## Joy Sport CT-Superieur



# Joy Sport Importeur

Fitness-Import  
Timmermannsweg 46  
5813 AP Ysselsteyn (LB)  
info@joysport.nl  
www.joysport.nl

## **Geachte klant,**

Wij feliciteren u met de aankoop van dit **JOY SPORT** product.  
Tevens wensen wij u veel sportplezier toe met uw goede keuze.  
Volg aandachtig de montage handleiding.  
Mocht u nog vragen hebben dan helpen wij u graag verder.

## **Garantie,**

Deze garantie geldt gedurende 12 maanden voor elke fabricagefout aan uw **JOY SPORT** product die door een gemachtigd **JOY SPORT** dealer werd verkocht.  
Wanneer u garantie claimt biedt **JOY SPORT** de mogelijkheid om naar eigen goeddunken het defecte apparaat of het betreffende onderdeel te herstellen of te vervangen.

De transportkosten van en naar onze werkplaats worden uitgesloten van deze garantie, en zijn dus voor rekening van de bezitter van het product.

Wanneer u aanspraak wenst te maken op eventuele garantie gaat u met het aankoopbewijs naar de dealer waar u uw product heeft gekocht.

De dealer zal uw claim dan verder afhandelen.

Tevens bestaat de mogelijkheid om contact op te nemen met de officiële **JOY SPORT** importeur.

## **Garantie uitsluitingen,**

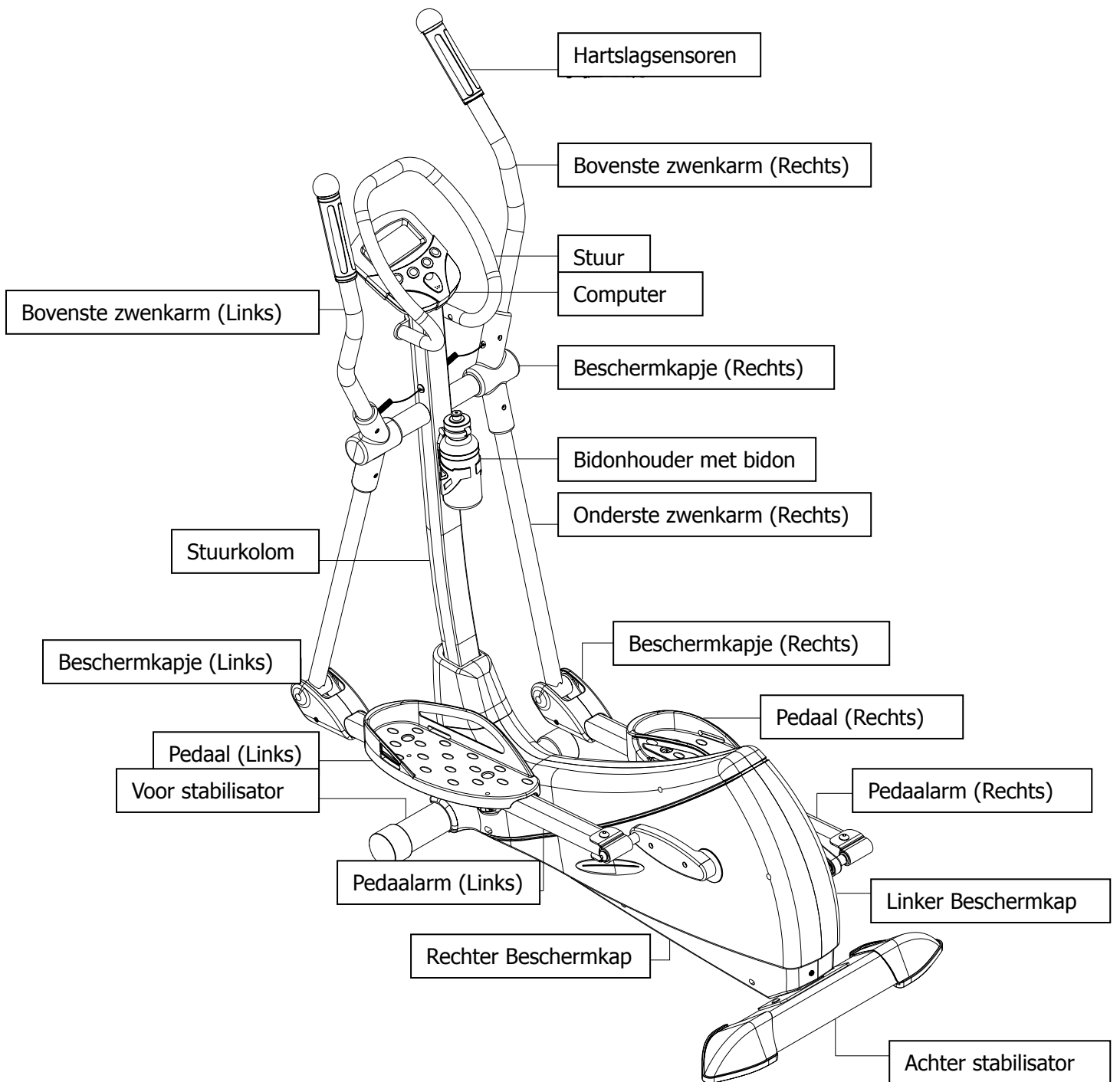
De garantie geldt niet voor: de normale slijtage, de gevolgen van een ondeskundige handeling, of beschadiging door de koper of door derden zelf, en defecten die aan extreme omstandigheden te wijten zijn.

De garantie kan ook niet worden geclaimd wanneer de originele constructie of uitrusting werd gewijzigd, of wanneer geen originele **JOY SPORT** onderdelen voor de reparatie werden gebruikt.

De fabrikant kan niet verantwoordelijk gesteld worden voor schade, verlies of kosten, incidenteel noch gerelateerd ten gevolge van gebruik van dit apparaat.

Fitness-Import  
Timmermannsweg 46  
5813 AP Ysselsteyn (LB)  
info@joysport.nl  
www.joysport.nl

# Overzicht van de CT-Suprieur

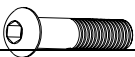




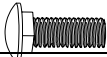


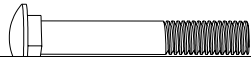



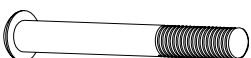


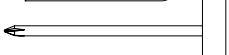


# Veiligheids instructies

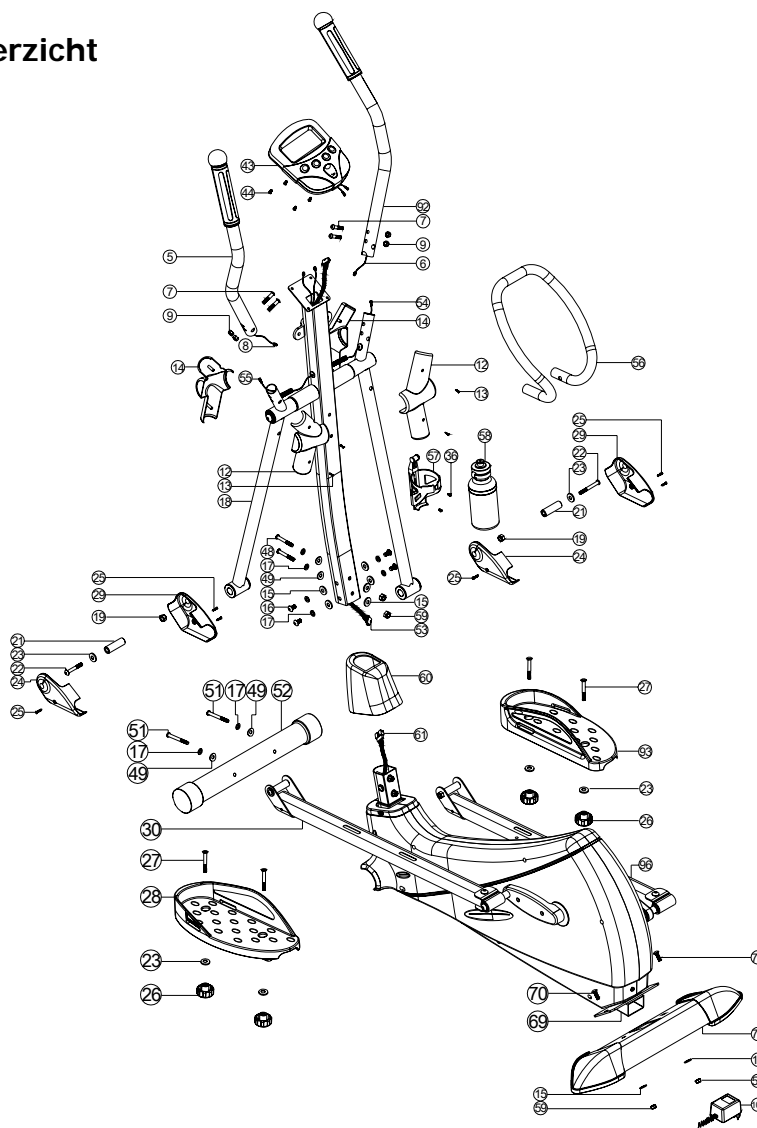
**Lees de volgende veiligheids punten aandachtig door:**

1. Houd kinderen altijd uit de buurt van dit apparaat, de enthousiastheid van kinderen kan leiden tot verkeerd gebruik van dit apparaat, zorg altijd dat wanneer kinderen dit apparaat gebruiken dit gebeurt onder toezicht van een volwassen persoon.
2. Draag altijd sportschoenen wanneer U traint op dit apparaat.
3. Stop meteen met Uw training wanneer U last krijgt van pijn of duizeligheid.
4. Voer nooit met meer dan 1 persoon Uw training uit op dit apparaat.
5. Zorg ervoor dat Uw apparaat correct volgens de handleiding is afgemonteerd.
6. Gebruik Uw apparaat niet meer als er belastende delen van het apparaat defect zijn.
7. Let er goed op hoe Uw lichaam reageert na Uw training, als U duizelig bent betekent dat U Uw training te intensief heeft uitgevoerd (Ga bij duizeligheid vlak op de grond liggen en sta pas weer op als U zich niet meer duizelig voelt).
8. Gebruik Uw apparaat altijd in een droge omgeving.
9. Zorg er altijd voor dat U met Uw armen en benen niet te dicht bij de bewegende delen komt.
10. Gebruik dit apparaat uitsluitend zoals in de handleiding is beschreven en plaats er nooit onderdelen op die niet van de fabrikant komen.
11. Zorg er altijd voor dat er zich geen scherpe delen in Uw omgeving bevinden terwijl U Uw training uitvoert.
12. Zorg er voor dat het apparaat volledig tot stilstand is gekomen alvorens U van het apparaat afstapt.

## 1 Gereedschap en Onderdelen:

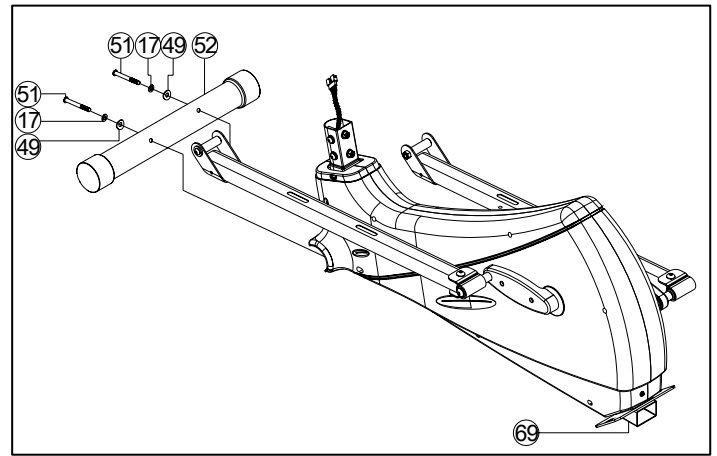
Nr.	Name en Specificatie	Foto	pcs	Nr.	Name en Specificatie	Foto	pcs
7	M8*36 inbusbout		4	49	M8 gebogen ring		2
9	M8*6.35T borgmoer		4	15	OD20*ID8.5*2.0T ring		2
13	M4*35 schroef		4	70	M8*20 bout		2
25	M4*20 schroef		6	59	M8 borgmoer		2
27	M10*50 bout		4	36	M5*16 schroef		2
23	OD20*ID10.5*2.0T ring		4		5MM inbusleutel		1
51	M8*72 inbusbout		2		6MM inbusleutel		1
17	M8 veerring		2		Ringsleutel met kruisschroevendraaier		1

## Onderdelen overzicht



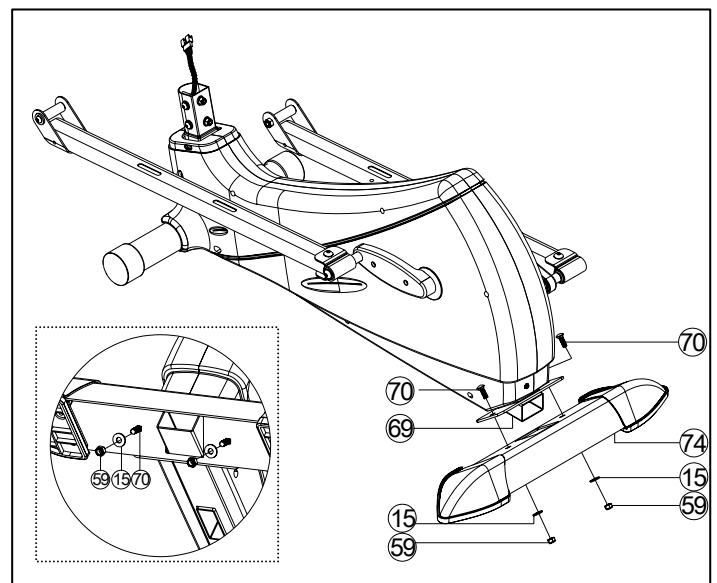
## 2 Voor stabilisator

Plaats de voor stabilisator (52) op het hoofdframe. Plaats op de twee M8\*72 inbusbouten (51) de twee M8 veerringen (17) en dan de twee M8 gebogen ringen (49) plaats deze twee inbusbouten door de voor stabilisator en zet de voor stabilisator vervolgens vast op het hoofdframe.



## 3. Achter stabilisator

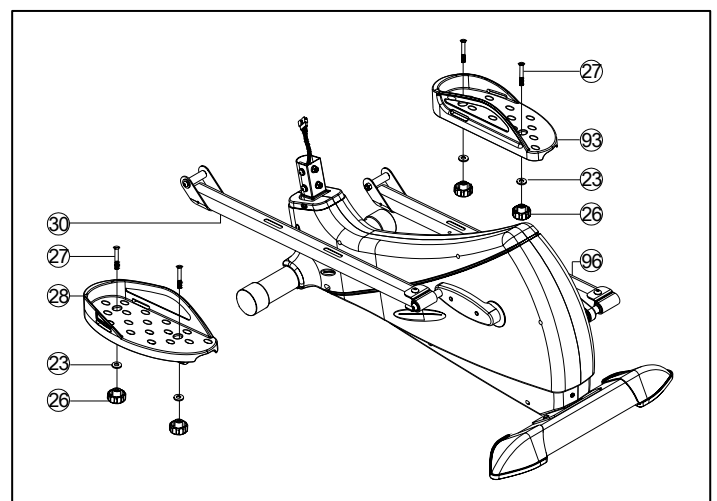
Plaats de achter stabilisator (74) op het hoofdframe. Plaats de twee M8\*20 bouten (70) door de achter stabilisator. Gebruik twee OD20\*ID8.5\*2.0 T ringen (15) en twee M8 borgmoeren (59) om de achter stabilisator vast te zetten op het hoofdframe.



## 4 Pedalen

Plaats het rechtse pedaal (93) op de rechtse pedaalarm (96). Plaats twee M10\*50 bouten door de pedaal (27). Gebruik de twee OD20\*ID10.5\*2.0T ringen (23) en de twee pedaalknoppen (26) om de pedaal vast te zetten.

Herhaal dezelfde stappen om het linkse pedaal te monteren.



## 5 Stuurkolom

Demonteer de twee M8\*68 inbus bouten (48), twee M8 borgmoeren (59), vier M8 veerringen (17), twee M8 gebogen ringen (49), twee M8\*20 inbus bouten (16) en de twee OD20\*ID8.5\*2.0T ringen (15) welke al zitten voorgemonteerd op de stuurkolom.

Schijf nu het beschermkapje (60) op de stuurkolom (46).

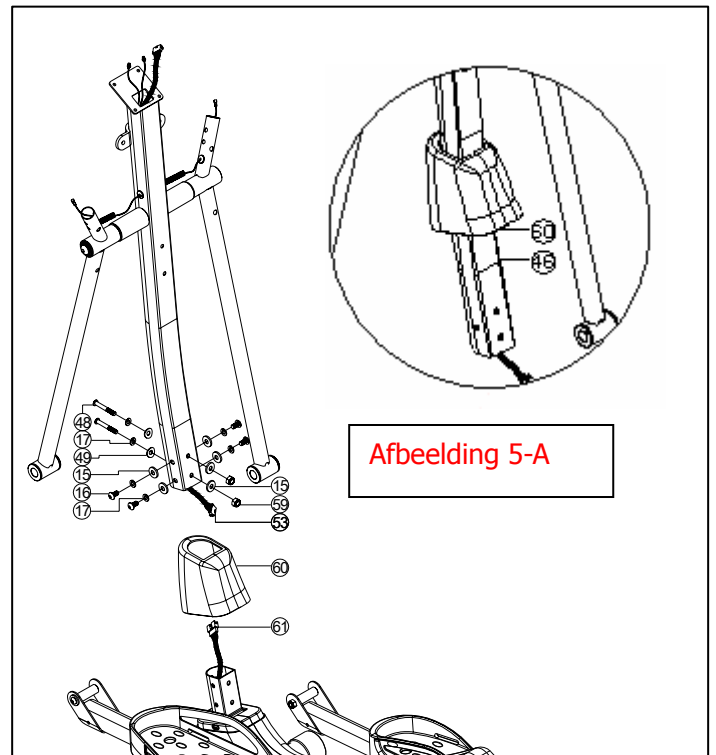
**(Zie afbeelding 5-A)**

Houd de stuurkolom (46) dicht bij het aansluitpunt voor de computer.

Verbind nu de bovenste computerkabel (53) met de onderste computerkabel (61).

Plaats nu de stuurkolom (46) op het hoofdframe. **(Let op dat U de kabels niet beschadigt)** Gebruik nu de gedemonteerde onderdelen om de stuurkolom op het hoofdframe te monteren.

Plaats nu het beschermkapje op het hoofdframe.



## 6 Onderste zwenkarm & pedaalarmen

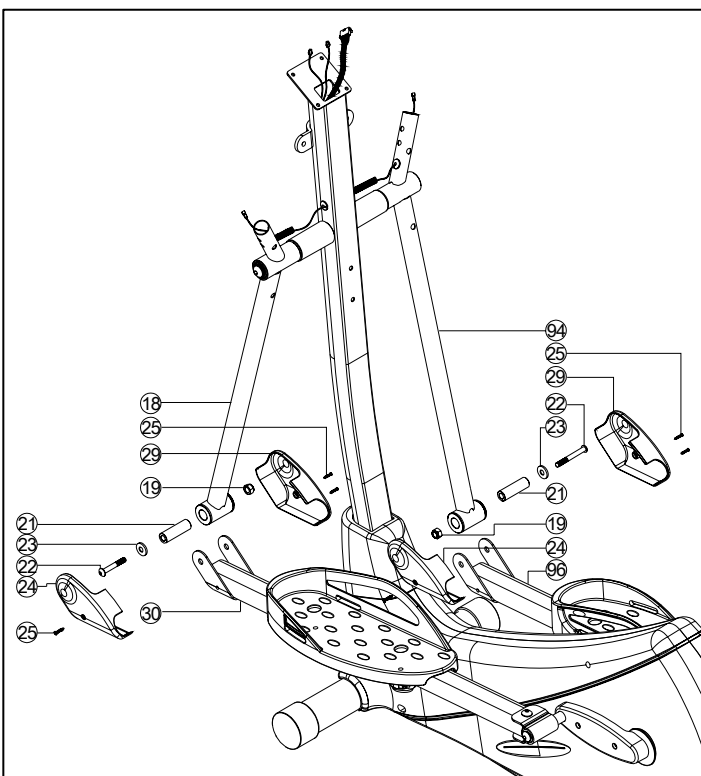
Gebruik de inbusleutel & en ringsleutel om de M10\*78 inbusbout (22), OD20\*ID10.5\*2.0T (23), onderste zwenkarm asje (21) en M10 borgmoer (19) welke al zitten gemonteerd op de L&R pedaalarm (30,96).

Plaats het busje (21) in de onderste zwenkarm (18)

Plaats nu de pedaalarm (30) vast aan de onderste zwenkarm gebruik hiervoor de gedemonteerde onderdelen.

**Herhaal deze stappen voor de rechtse pedaalarm aan de onderste zwenkarm te monteren.**

Gebruik de M4\*20 schroefjes (25) om de linkse en rechtse beschermkapjes (24,29) vast te zetten.



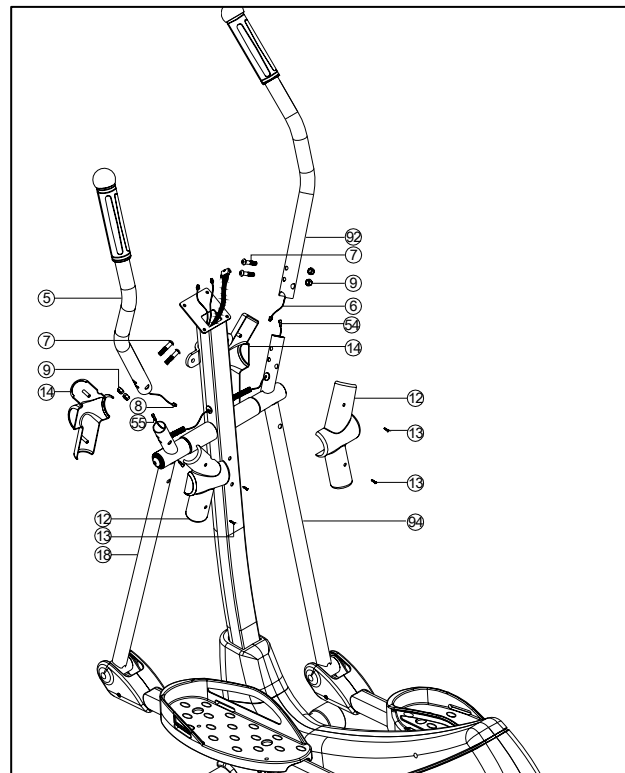
## 7. Montage van de bovenste zwenkarm

Houd de bovenste zwenkarm (12) dicht bij de onderste zwenkarm (94). Bevestig nu de twee kabels met elkaar.

Schuif nu de bovenste zwenkarm op de onderste zwenkarm. Monteer nu een M8\*36 inbusbout en gebruik een M8\*6.35T borgmoer (9) om de bovenste op de onderste zwenkarm vast te zetten.

Monteer nu de beschermkapjes (12) en (14). Gebruik hiervoor twee M4\*35 schroefjes.

Herhaal deze handelingen om de andere kant te bevestigen.

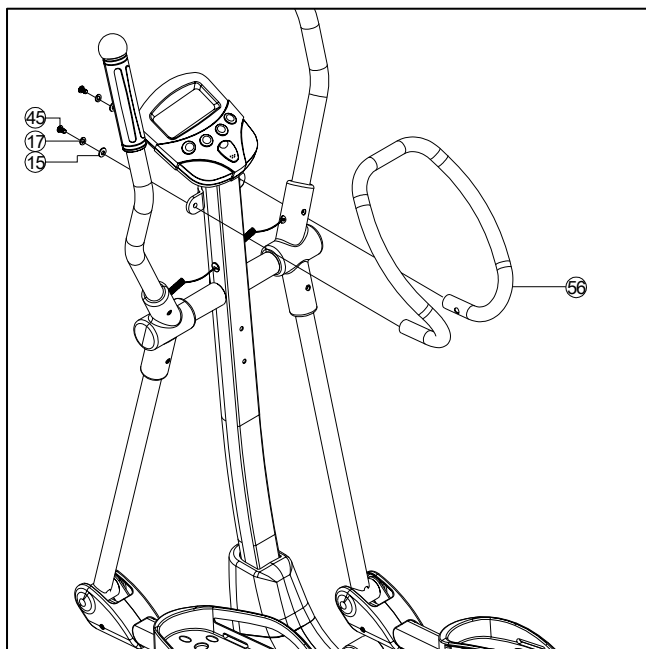
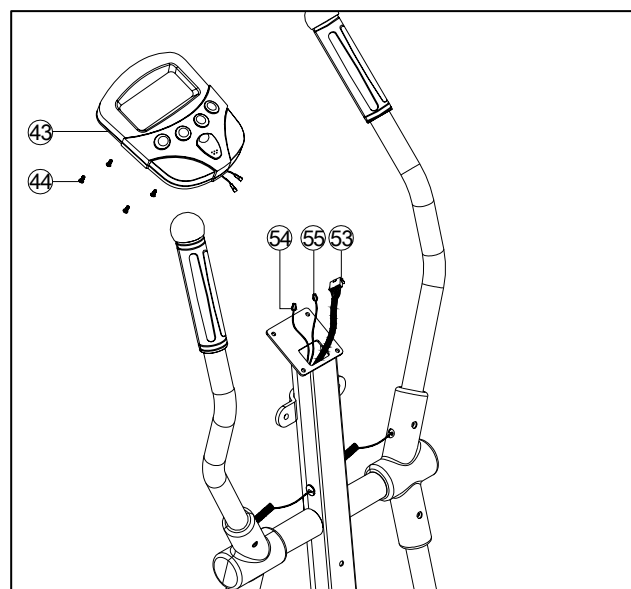


## 8. Computer.

Demonteer de vier M5\*10 schroeven (44) aan de achterkant voor de computer (43).

Sluit nu kabel (53) (54) en (55) aan op de achterkant van de computer.

Monteer nu de computer vast op de stuurkolom met de vier M5\*10 Schroeven die U zojuist gedemonteerd had.



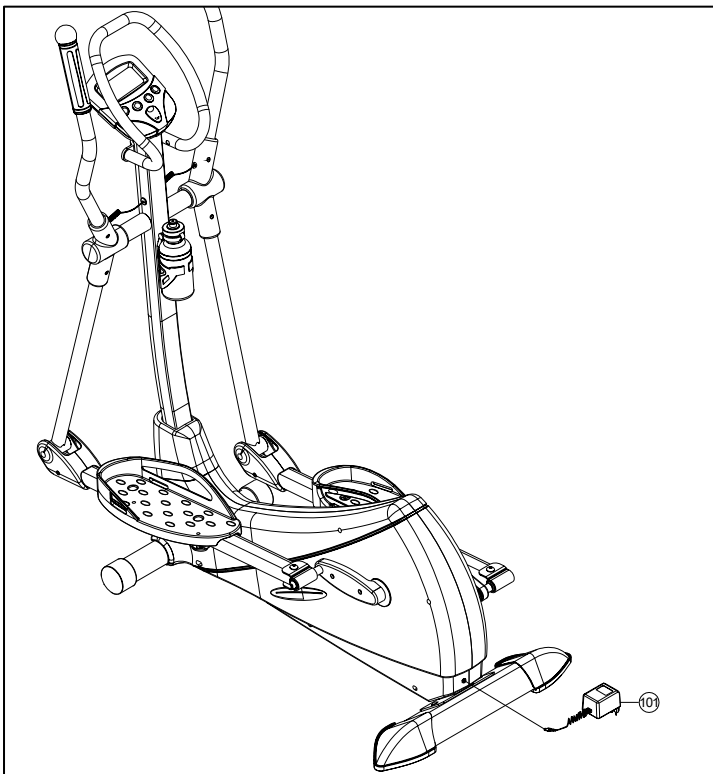
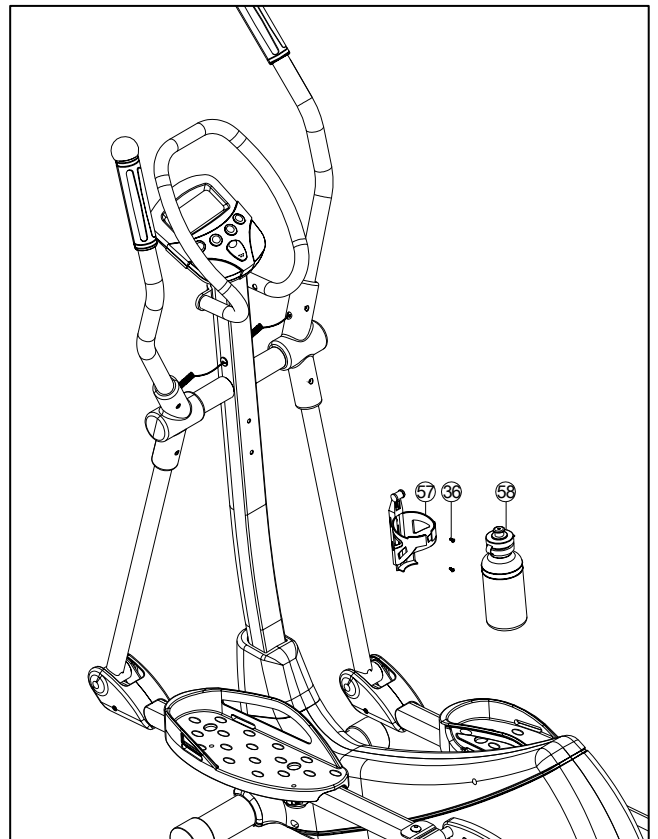
## 9. Stuur

Demonteer eerst de twee M8\*25 inbusbouten (45), M8 veerringen (17) en de twee OD20\*ID8.5\*2.0T ringen (15) welke al zitten voorgemonteerd op het stuur (56). Monteer nu het stuur (56) op de stuurkolom en gebruik hiervoor de onderdelen die U zojuist heeft gedemonteerd.



## 10. Bidonhouder & Bidon

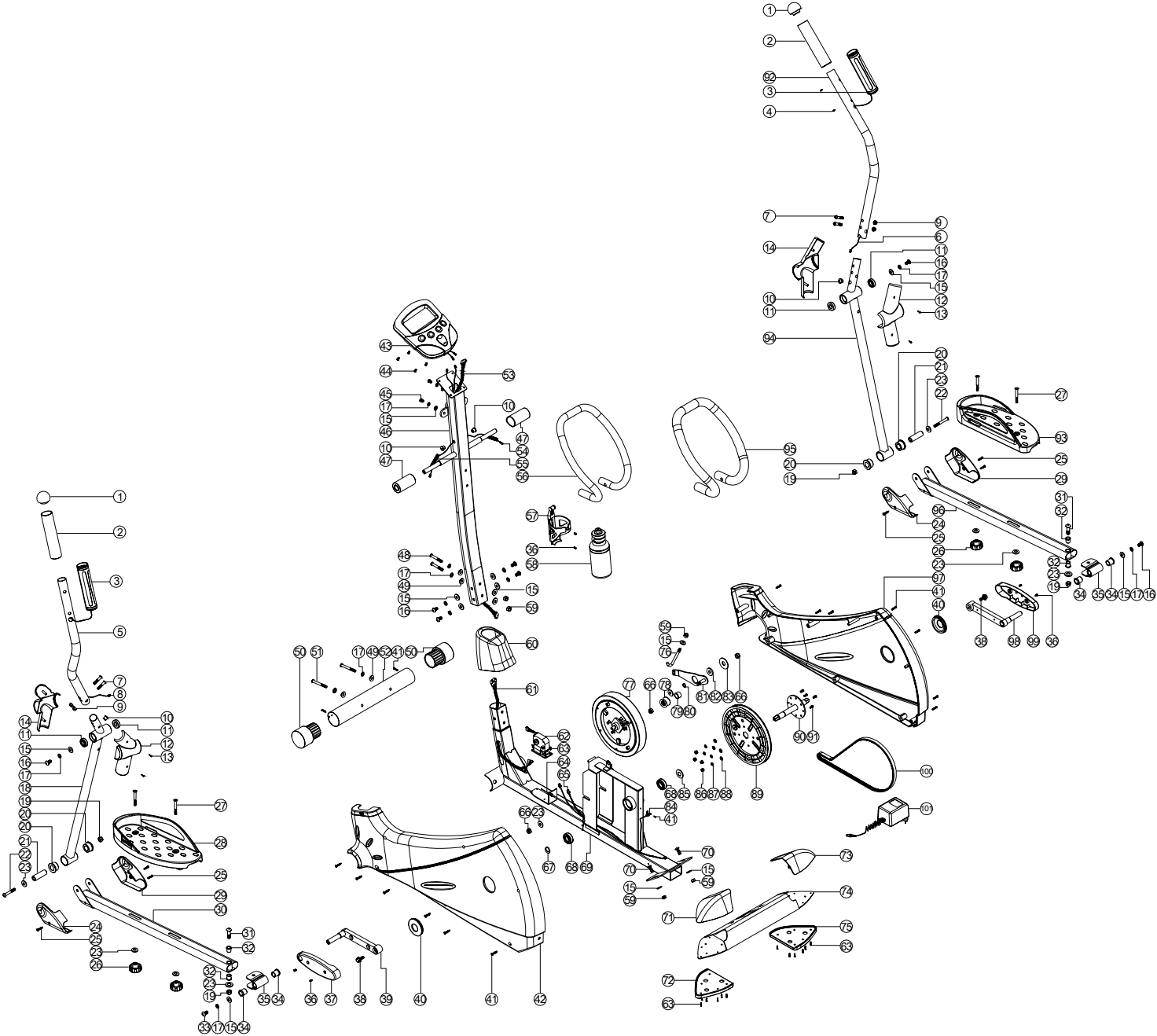
Demonteer de bidonhouder (57) op de stuurkolom. Gebruik twee M5\*16 schroeven (36) om de bidonhouder te monteren. Plaats daarna de bidon (58) in de bidonhouder.



## 11 Uw apparaat aansluiten op het lichtnet

Zorg ervoor dat U de adaptor (101) altijd aansluit op het lichtnet met (230V-50HZ).

# Losse onderdelen diagram



## Onderdelenlijst

Nr.	Name & Specificaiton	Qty.	Nr.	Name & Specificaiton	Qty.
1	Dopje	2	52	Voor stabilisator	1
2	Foam	2	53	Kabel (Computer)	1
3	Handgreep sensoren	2	54	Kabel voor de handgreep sensoren	1
4	Hangreep sensoren schroeven M3*10	4	55	Kabel voor de handgreep sensoren	1
5	Bovenste zwenkarm links	1	56	Stuur	1
6	Kabel voor de handgreep sensoren	1	57	Bidonhouder	1
7	M8*36 inbusbout	4	58	Bidon	1
8	Kabel voor de handgreep sensoren	1	59	M8 Borgmoer	5
9	M8*6.5T borgmoer	4	60	Stuurkolom beschermkapje	1
10	Dopje voor kabel	4	61	Kabel (Computer)	1
11	6002(ABEC5) Lager	4	62	motor	1
12	Beschermkapje	2	63	M4*12 Schroef	20
13	M4*35 Schroef	4	64	motor Kabel	1
14	Beschermkapje	2	65	Electrische kabel	1
15	OD20*ID8.5*2.0T Ring	17	66	M10*6.35T Borgmoer	3
16	M8*20 inbusbout	7	67	Crank as (Φ19) C Borgveer	1
17	M8 Veerring	14	68	R12 Lager	2
18	Onderste zwenkarm links	1	69	Hoofdframe	1
19	M10 Borgmoer	4	70	M8*20 Schroef	2
20	Busje onderste zwenkarm links	4	71	Achter stabilisator beschermkapje (L)	1
21	As onderste zenkarm links	2	72	Achter stabilisator kapje (L)	1
22	M10*78 inbusbout	2	73	Achter stabilisator beschermkapje (R)	1
23	OD20*ID10.5*2.0T ring	11	74	Achter stabilisator	1
24	Beschermkapje (L)	2	75	Achter stabilisator beschermkapje r (R)	1
25	M4*20 bout	6	76	Haak	1
26	Knop	4	77	Magnet	1
27	M10*50 Bout	4	78	v-riem geleider met lager 6000	1
28	Linker pedaal	1	80	Crank as (Φ12) C Borgveer	1
29	Beschermkapje (R)	2	81	V-Riem Spanner	1
30	Linker pedaalarm	1	82	Ring	1
31	M10*55 inbusbout	2	83	Ring	1
32	Koper Busje	4	84	Sensor	1
33	M8*20 inbusbout	1	85	OD32*ID19.5*1.5T Ring	1
34	Busje	4	86	M6 Borgmoer	4
35	Pedaalarm houder	2	87	M6 Veerring	4
37	Linker cracnk kapje	1	88	OD16.5*ID6.5*1.5T Ring	4
38	5/16-18*25 Bout	2	89	V-riem aandrijving met magneet	1
39	Linker crank	1	90	crank As	1
40	Ring	2	91	M6*18 bout	4
41	M4*20 Parker	16	92	Bovenste zwenkarm rechts	1
42	Linker beschermkap	1	93	Rechter pedaal	1
43	Computer	1	94	Onderste zwenkarm rechts	1
44	M5*10 Schroefjes	4	95	Foam	1
45	M8*25 inbusbout	2	96	Rechter pedaalarm	1
46	Stuurkolom	1	97	Rechter beschermkap	1
47	Zwenkarm busje	2	98	Rechter crank	1
48	M8*68 inbusbout	2	99	Beschermkapje Crank (R)	1
49	OD16*ID8.5*1.5T Ring	4	100	V-Rim	1
50	Transportwieljtjes	2	101	Adaptor	1
51	M8*72 inbusbout	2			

# Handleiding Computer

- ENTER: 1. Druk op deze knop om de volgende gegevens te bevestigen Year- Month- Date- Hour-Minute and alarm.
2. Druk op deze knop om de volgende functies te selecteren Distance, Time, Calories, T.H.R, Gender, Age, Height, Weight and hart Rate%, de gekozen functie zal in het scherm flinkeren. Let op deze functies kunt u bij ieder programma instellen.
3. Houd deze knop 4 seconden vast om de volgende waarden te resetten (Distance- Time- Calorie- T.H.R).

START/STOP: Druk op deze knop om te starten of te stoppen.

UP: 1. Gebruik deze knop om de waarden te verhogen. ( De computer moet wel in stop stand staan.)

Door deze knop 2 seconden of langer in te houden kunt u snel de waarde verhogen.

3. Met deze knop kunt u ook uw gewenste programma kiezen.

DOWN: 1. Gebruik deze knop om de waarden te verlagen. ( De computer moet wel in stop stand staan.)

Door deze knop 2 seconden of langer in te houden kunt u snel de waarde verlagen.

3. Met deze knop kunt u ook uw gewenste programma kiezen.

MODE: Met deze knop kunt u de gegevens in beeld krijgen

PULSE RECOVERY: Gebruik deze knop om na de training uw conditie cijfer te berekenen.

\*\* KM/MILE SWITCH: Houd de ENTER en de RECOVERY 2 seconden in (In stop stand van de monitor) om van km/mile te switchen.

## Functies

1. **Kalender:** geeft de datum en de week weer.
2. **Temperatuur:** Geeft de omgevings temperatuur aan van 10 tot 60 graden.
3. **Klok:** geeft de tijd weer.
4. **Alarm:** deze monitor heeft een alarm functie.
5. **Scan:** geeft alle gegevens tijdelijk weer SPEED- RPM- DIST-TIME-CAL-WATT-PULSE.
6. **Speed:** geeft de snelheid weer..
7. **RPM:** Geeft de gemiddelde aantal omwentelingen per minuut weer.
8. **DIST:** Afgelegde afstand.
9. **Time:** Trainingstijd weergave.
10. **CAL:** Calorieverbruik.
11. **WATT:** Watt (Weerstand).
12. **Pulse:** Hartslagen per minuut.
13. **T.H.R.:** Gebruikers kunnen zelf de maximale hartslag aangeven.
14. **Body Fat Measurement:** Geeft het %lichaamsvet weer..
15. **Pulse Recovery:** Geeft het conditiecijfer weer.

**Programmas:** Er zijn 12 verschillende trainingsprogramma's

## Gebruik van de computer:

1. De computer zal een piep geven wanneer u stroom op het apparaat zet.

### 2. Programma selectie

De gebruiker kan de UP of DOWN knop gebruiken .

Er zijn in totaal 20 programma's, waarvan 12 automatische P1~ P12, vetmetingsprogramma, Hartslagcontrole programma, 4 gebruikers in te stellen van U1~U4.

Druk op de ENTER knop (In stop stand) om van instelling te wisselen.

Gebruik de UP of DOWN knop om de instelling te verhogen of verlagen, en bevestig dit door op ENTER de drukken.

#### a. Afstand:

De computer zal de afstand optellen van 0.0 ~ 999.9 Km of Mile zonder de waarde in te stellen.

De gebruiker kan de afstand instellen van 0.5 to 999.5 Km of Mile de monitor zal dan omlaag tellen.

Als de ingestelde waarde bereikt is zal de computer een alarm toon geven.

b. Tijd:

De computer zal de tijd optellen van 00:00 tot 99:59 minuten.

Gebruiker kan ook zelf de tijd instellen van 1:00 tot 99:00 de monitor zal dan omlaag tellen.

Als de ingestelde waarde bereikt is zal de computer een alarm toon geven.

c. Calorieverbruik:

De computer zal het calorieverbruik optellen van 0.0 tot 999.9 calorieën.

Gebruiker kan ook zelf het calorieverbruik instellen van 10 tot 999.0.

Als de ingestelde waarde bereikt is zal de computer een alarm toon geven.

d. T.H.R. (Target Heart Rate)

Gebruiker kan zelf de hartslaggrens bepalen van 60 tot 220.

Plaats uw handpalmen op de contacten en de monitor zal uw hartslag weergeven in slagen per minuut op het onderste LCD-display.

Als uw hartslag de ingestelde waarde bereikt (T. H.R.), zal de waarde van de hartslag gaan knipperen tot de waarde is gedaald tot onder de ingestelde waarde.

Druk op de startknop om de gekozen programma's te activeren als u de gewenste waarden hebt ingesteld.

\*Manual program:

Gebruikers kunnen bovenvermelde stappen herhalen voor de instelling van Distance, Time, Cal and T.H.R, dan op de start/stop knop drukken om deze te activeren U kunt ook op de startknop drukken om een programma af te werken zonder vooraf ingestelde waarden.

\*Preset programs P1~P12

Gebruikers kunnen bovenvermelde stappen volgen voor hun persoonlijke instelling van Distance, Time, Cal and T.H.R, dan START/STOP knop drukken om te starten. Of ze kunnen direct de START knop drukken zonder specifieke instelling van Distance, Time, Calories and T.H.R.

Gebruikers kunnen het programma gebruiken op verschillende niveau's en in verschillende combinaties, en kunnen het niveau wijzigen door op de UP of Down knop te drukken gedurende gebruik

\*Body Fat Measurement program

Druk op de ENTER knop om uw persoonlijke gegevens betreffende geslacht, leeftijd, lengte en gewicht in te stellen.

Gebruik de UP en DOWN knop om uw gegevens in te voeren en druk op de ENTER knop om de gegevens te bevestigen.

(De standard ingestelde warden zijn, Geslacht- Man, leeftijd- 30, Hoogte- 175 cm en gewicht -70 kg .)

Hierna drukt u op de START/STOP knop om het lichaamsvet te bepalen.

Het display zal Body type, Body Fat ratio and BMI aangeven.

Druk op een knop om terug te keren naar het hoofddisplay.

Body Types:

Er zijn 5 lichaamstypen voor berekening van het vetpercentage.

Type 1 is Ultra Slim type (lichaamsvet 5% ~ 9%).

Type 2 is Slim type (lichaamsvet 10% ~ 19%).

Type 3 is Ideal-healthy type (lichaamsvet 20% ~ 29%).

Type 4 is Fat type (lichaamsvet 30% ~ 39%).

Type 5 is Ultra body fate type (lichaamsvet 40% ~50%)

BMI: Body Mass Index

Berekend uit uw persoonlijke gegevens de waarde 1.0 ~ 99.99.

Body Fat%

Berekend uit uw persoonlijke gegevens de waarde van 5 ~ 50%.

#### \*TARGET HEART RATE PROGRAM

Druk op de ENTER knop om de setting mode te activeren. Distance, Time, Calories and T.H.R.

Gebruik de UP en DOWN knop om de waarde in te stellen en druk dan op de ENTER knop om de waarde te bevestigen.

Na drukken van de START knop en het plaatsen van uw handpalmen op de contacten zal de monitor uw hartslag aangeven en de waarde zo dicht mogelijk bij de THR brengen.

#### \*Heart Rate Control Program

Druk op de ENTER knop om in het instelprogramma te komen om de waarden in te stellen van Distance, Time, Calories and Age.

Gebruik de UP en DOWN knop om de gewenste waarde in te stellen en druk de ENTER knop om elke waarde te bevestigen.

Hierna kunnen 10 programma's van Heart Rate % - 50%, 55%, 60%, 65%, 70%, 75%, 80%, 85%, 90% & 95% worden geselecteerd door te drukken op de UP of DOWN knop en druk op ENTER om uw keus te bevestigen.. Hierna zal de Target Heart Rate worden aangegeven op het onderste display.

Druk de START knop, plaats de handpalmen op de contacten en start uw programma. De monitor zal het programma aanpassen afhankelijk van de hartslag om de hartslag zo dicht mogelijk bij de ingestelde waarden te houden.

\*Gebruikers programma U1~U4

Druk de ENTER knop om in setting mode te komen. Distance, Time, Calories and T.H.R.  
Gebruik de UP of DOWN knop om de waarde in te stellen en druk de ENTER knop om elke waarde te bevestigen.

Nadat de eerste kolom flikkert, kan de gebruiker de waarden instellen door te drukken op de UP of DOWN knop dan op de ENTER knop drukken om de waarde te bevestigen.  
Gebruiker kan de waarde instellen van 1 tot 16 afhankelijk van de persoonlijke behoefte.  
De monitor zal de gegevens van de gebruiker opslaan voor later gebruik.

Gebruiker kan de waarden wijzigen gedurende het gebruik door te drukken op de UP of DOWN knop, deze waarden worden echter niet opgeslagen.

Pulse Recovery:

Controleer de konditie van de hartslag na een bepaalde gebruikstijd.

Druk op Recovery knop en de heart rate detector direct na het stoppen .De test duurt 1 minuut, de tijd zal aftellen van 1:00 tot 0:00 te zien op het LCD display. Hierna zal het resultaat te zien zijn op het LCD scherm als F1.0 tot F6.0, de instelling is 0.1. F1.0 betekent het beste, en F6.0 is het slechtste resultaat.

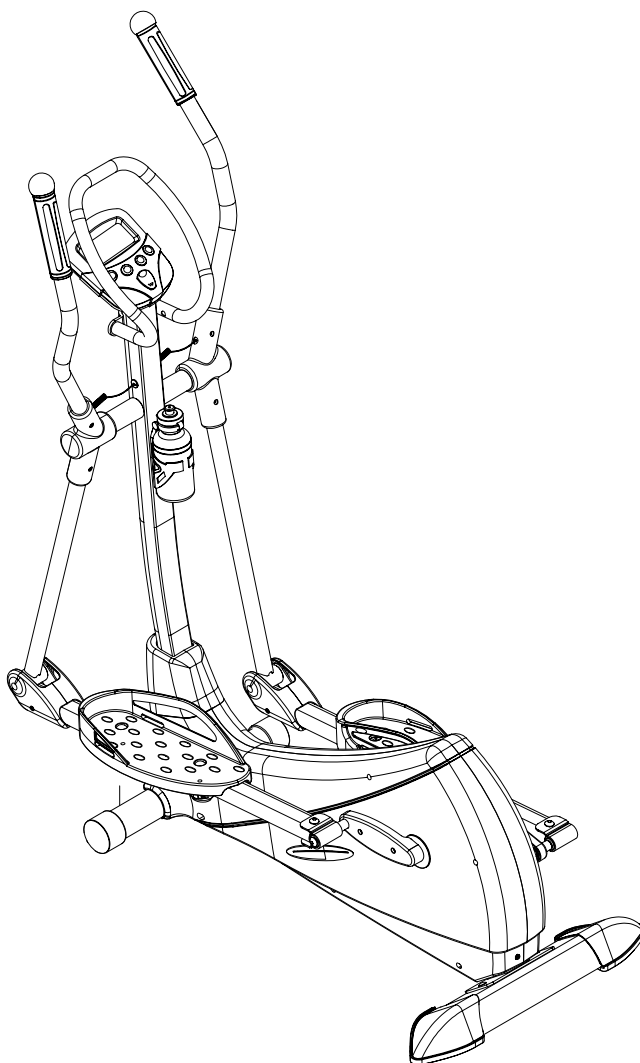
Druk op een knop om terug te keren naar het hoofdscherm.



**GB**

# USER MANUAL

## Joy Sport ® CT SUPERIEUR



# Joy Sport Importer

Fitness-Import  
Timmermannsweg 46  
5813 AP Ysselsteyn (LB)  
info@joysport.nl  
www.joysport.nl

## Dear customer,

We want to thank you for having chosen a **JOY SPORT** product, and wish you a lot of fun and

success during training with your **JOY SPORT** exercisers.

Please note and follow the enclosed safety and assembly instructions carefully.

If you have questions please do not hesitate to contact us.

## Guarantee,

This guarantee covers all manufacturing and material flaws on **JOY SPORT** products purchased from an authorized **JOY SPORT** dealer for a period of 12 months from purchase.

If you wish to make a claim under the guarantee, **JOY SPORT** shall be entitled to repair or replace the defective unit or part at its discretion.

The owner of the unit must pay for the transport costs and any dealer's workshop costs.

To make a claim under the guarantee, take your guarantee card to your dealer.

The dealer will then take the necessary action.

If this is not possible, contact your national **JOY SPORT** importer.

The following are not covered by the guarantee : normal wear and tear and the consequences of improper treatment or damage caused by the purchaser or third persons and faults which are due to other circumstances.

Claims may not be made under the guarantee if modifications have been made to the original construction or equipment or if **JOY SPORT** original parts were not used to repair the unit.

In no event the manufacturer shall be liable for incidental or consequential losses, damages or expenses in connection with exercise products.

Fitness-Import  
Timmermannsweg 46  
5813 AP Ysselsteyn (LB)  
info@joysport.nl  
www.joysport.nl

## General safety instructions

In the design and the production of this fitness equipment, much attention has been paid to safety. Nevertheless, you need at all times to remain conscious of certain safety measures. Make certain that you have carefully read through the whole user manual prior to your use of the equipment. Keep in mind the following points:

1. This equipment has not been designed to be used as a toy and must only be used for the purposes described in this manual. Read the instructions below carefully before using this equipment.
2. Keep children and animals away from the equipment. Children's enthusiasm may well lead to incorrect use of the equipment. If children are allowed to use the equipment, they should only do so under supervision and after receiving instructions regarding its proper use. Under no circumstances should the equipment be used as a toy.
3. Always consult with your physician prior to making use of this equipment or any other fitness equipment.
4. Always wear safe and comfortable clothing when you are using fitness equipment. Preferably, wear sports shoes or aerobic footwear.
5. In the event you should feel faint or suffer other discomforts, stop using the equipment. You also need to stop when you experience pain in or pressure on your joints.
6. Make certain that no more than one user is occupying the equipment at one time. Place the equipment on a level surface; the space required is approximately 2 x 1 meters.
7. Make certain that the equipment has been correctly assembled prior to its use. Ensure that all screws, nuts and bolts have been fitted correctly and tightened properly. Use only the parts that are recommended by the importer and that have been delivered with the equipment.
8. Do not use the equipment if it is damaged or has broken down.
9. Pay attention to how your body reacts after using the equipment. Dizziness is a sign that you worked out too intensely. If you feel dizzy, stretch out on the floor and do not try to get back on your feet until the dizziness has disappeared.
10. Always use the equipment on a level and clean surface. Never use the equipment outdoors or in water.
11. Avoid that your arms and legs come too close to the moving parts. Do not stuff articles inside the existing openings in the equipment.
12. Use this equipment only for the purposes as described in this user manual. Do not use parts that were not recommended by the manufacturer.
13. Ascertain that there are no sharp and pointed objects in the immediate vicinity of the equipment.
14. We advise physically challenged individuals to use this fitness equipment only under the supervision of qualified instructors.
15. The equipment must have come to a complete standstill before stepping down.

## **Warning**

Consult with your physician prior to starting your exercises. A frequent and intensive training programme should first be approved by your family physician. This is especially important for individuals above 35 years of age or for those with physical problems. Carefully read through the entire user manual before you start exercising. We are in no wise responsible for personal injury or physical strains and discomforts that are caused by the use of this equipment and cannot be held liable in case of their occurrence. Carefully save these instructions. Incorrect or extreme use may lead to personal injury.

Note: the maximum permissible weight on this equipment is 150 kg.

## **Assembly**

This user manual has been put together in order to simplify the assembly of the equipment and at the same time to explain its correct use. Please make certain to carefully read through this manual. In order to familiarise yourself with the parts of the equipment, we recommend that you carefully study the general reference drawing prior to starting the assembly and the use of the equipment.

Place all parts needed for the assembly on the floor in an orderly manner and remove all packing material. Check the list of parts to verify what items are present. For the actual assembly we make referral to the following pages.

## **Thank you for your purchase**

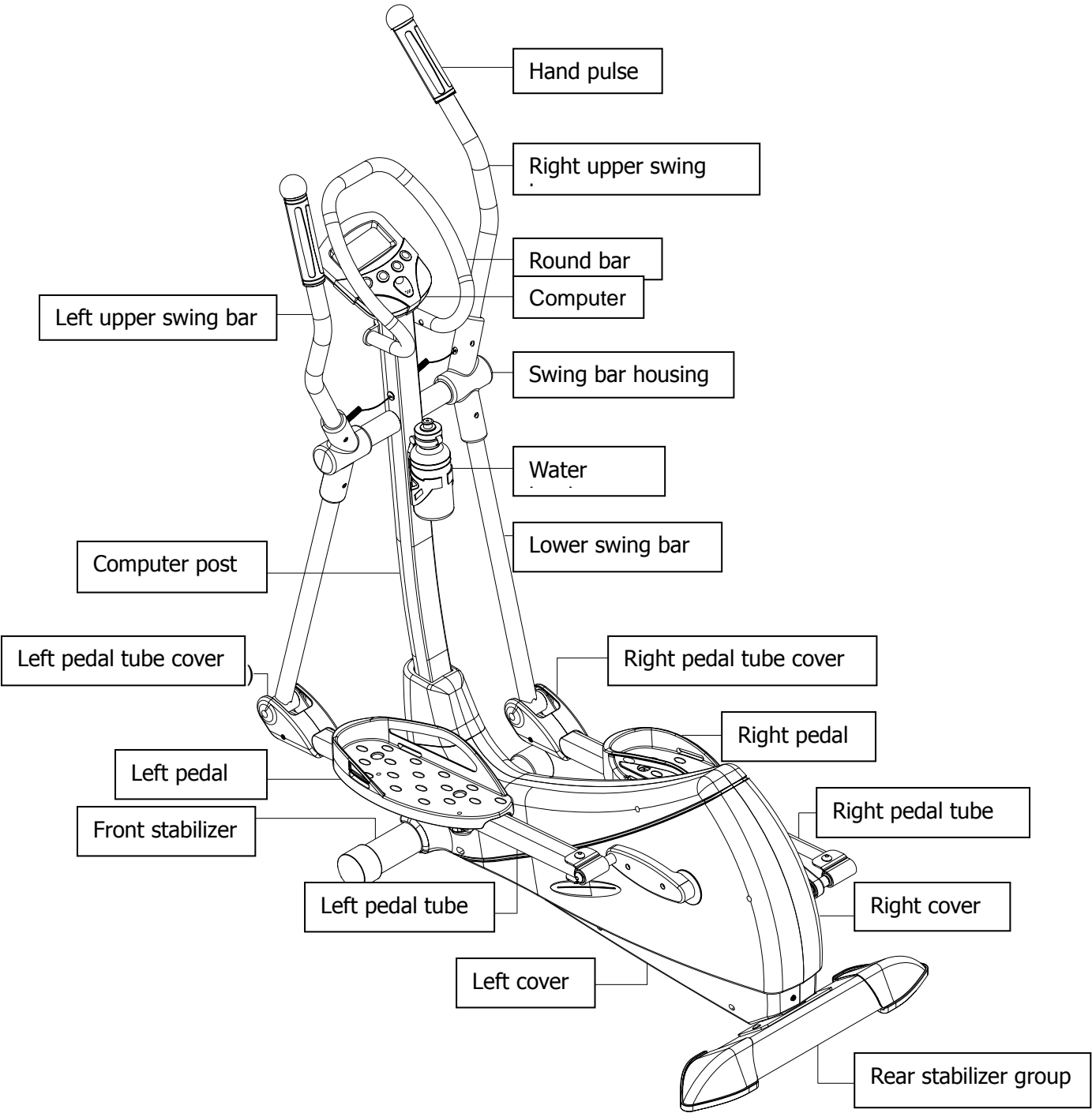
we thank you for your purchase of this fitness equipment. This equipment will help you in improving your general conditioning and in developing your muscles in the correct way. In addition, you can now enjoy all of these benefits inside your own home.

## **Maintenance and use**

Consult your physician before starting the exercises. A frequent and strenuous workout program must be approved by your physician first.

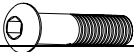




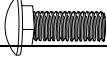


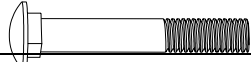



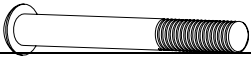


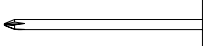
- The equipment requires a regular check-up to prevent physical injury. This means that bolts and nuts should be frequently checked for their proper tightening and that the equipment in general should be checked for cracks and sharp edges etc.
- Defective components must be replaced immediately. If this is not feasible, the equipment must be put out of order until the required repairs have been made.
- NB! Do not smoke or use fire near the equipment, as some of the plastic components are flammable.
- Do not use the equipment in front of a burning stove and/or fire place.
- Persons suffering from a plastics allergy should consult their physician before using the equipment.
- Do not touch any cylinders on the equipment as they become extremely hot during use.

Products Overview

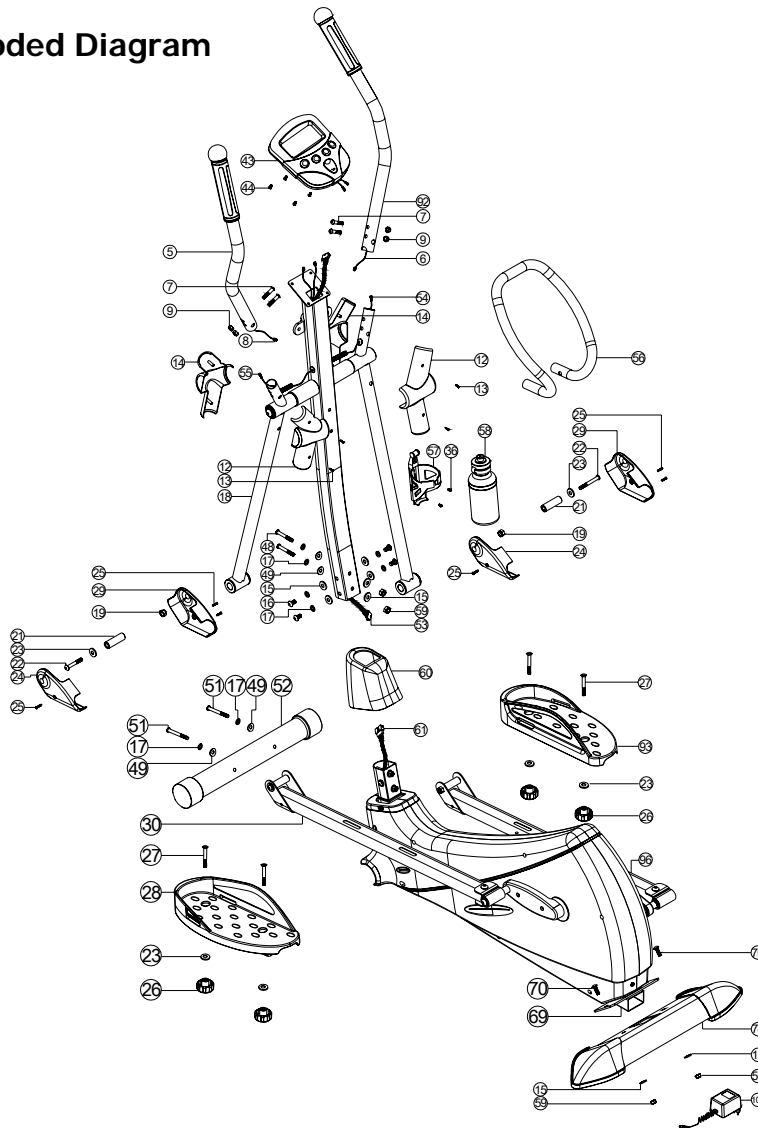


# 1 Tool Parts:

Please identify the following parts & tool before you assemble this crosstrainer.

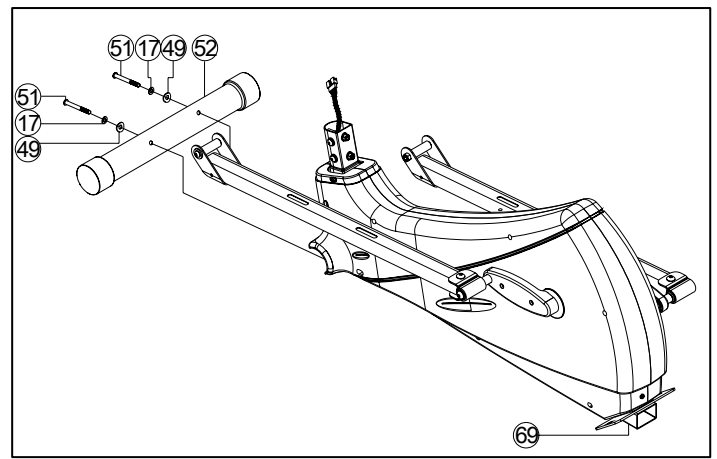
Nr.	Name & Specs	Photo	Qty	Nr.	Name & Specs	Photo	Qty
7	M8*36 inner hexagon screw		4	49	M8 arc washer		2
9	M8*6.35T nylon cap		4	15	OD20*ID8.5*2.0T flat washer		2
13	M4*35 round cross screw		4	70	M8*20 carriage screw		2
25	M4*20 round cross screw		6	59	M8 nylon cap		2
27	M10*50 carriage scew		4	36	M5*16 round cross screw		2
23	OD20*ID10.5*2.0T flat washer		4		5MM inner hexagon spanner		1
51	M8*72 inner hexagon screw		2		6MM L hexagon spanner		1
17	M8 spring washer		2		Tum Spanner		1

## Assembly Exploded Diagram



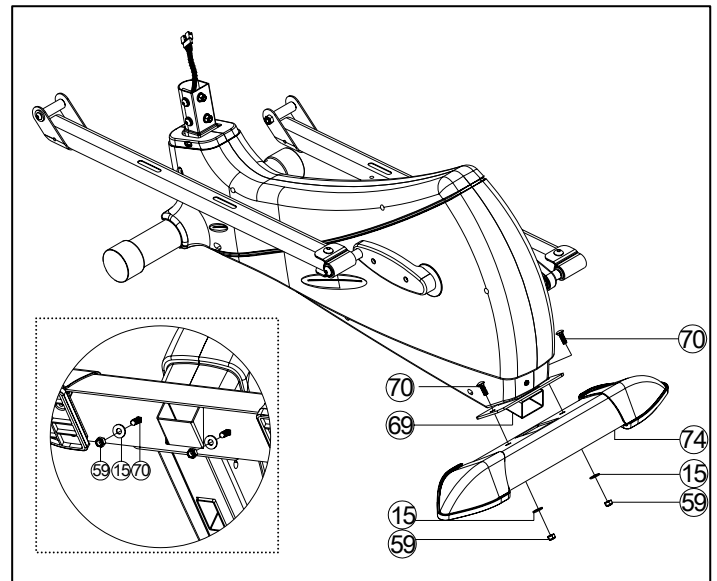
## 2 Front stabilizer

Move the front stabilizer (52) close to the front bottom of the main frame. Insert M8\*72 inner hexagon screw (51) through the M8 spring washer (17) and M8 acr washer (49) then lock them up.



## 3. Rear stabilizer

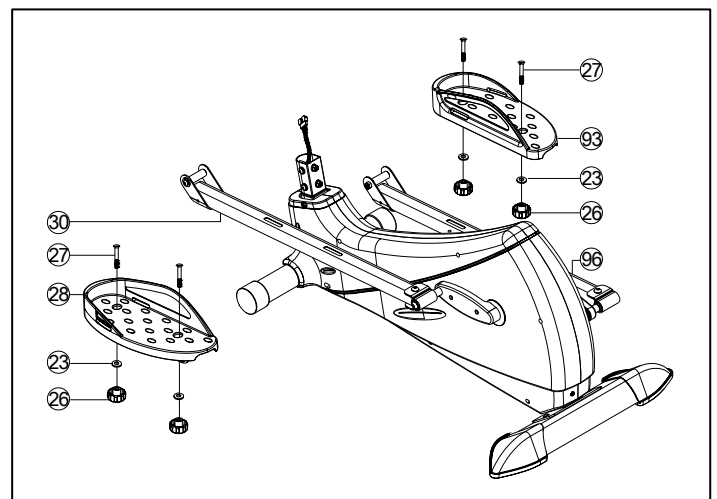
Take the rear stabilizer plate (74) close to the rear bottom of the main frame. Insert through an M8\*20 carriage screw (70). Then use OD20\*ID8.5\*2.0 T flat washer (15) and M8 nylon cap (70) to lock them.



## 4 Pedals

Put the right pedal (93) onto the right pedal tube (96). Insert through an M10\*50 carriage screw (27). Then use OD20\*ID10.5\*2.0T flat washer (23) and pedal adjust knob (26) to lock them tight.

Put the left pedal (28) onto the left pedal tube (30). Insert through an M10\*50 carriage screw (27). Then use OD20\*ID10.5\*2.0T flat washer (23) and pedal adjust knob to lock them tight.



## 5 Meter assembly

First please remove two M8\*68 inner hexagon screws (48), two M8 nylon caps (59), four M8 spring washers (17), two M8 arc washers (49), two M8\*20 inner hexagon screws (16) and two OD20\*ID8.5\*2.0T flat washers (15) which are pre-assembled at the bottom of the computer post.

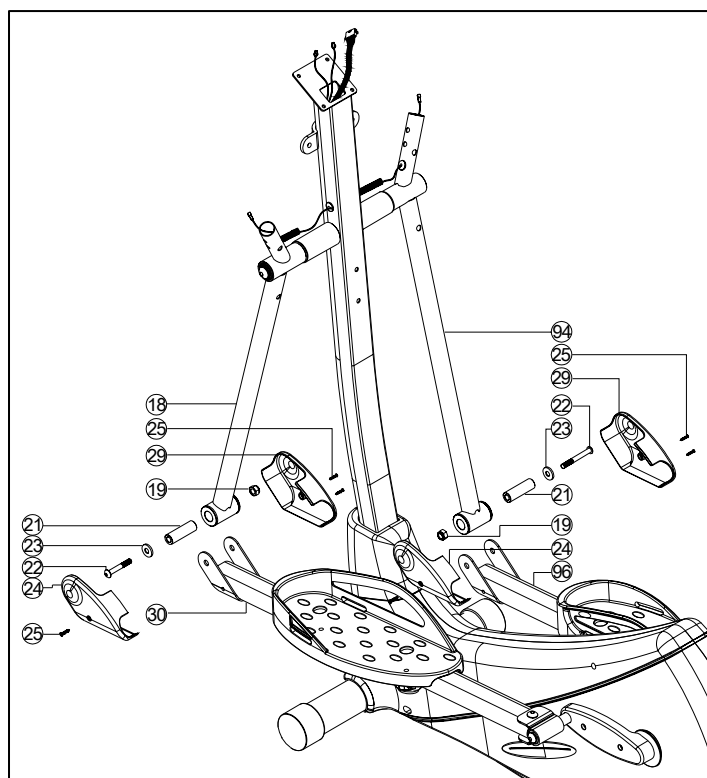
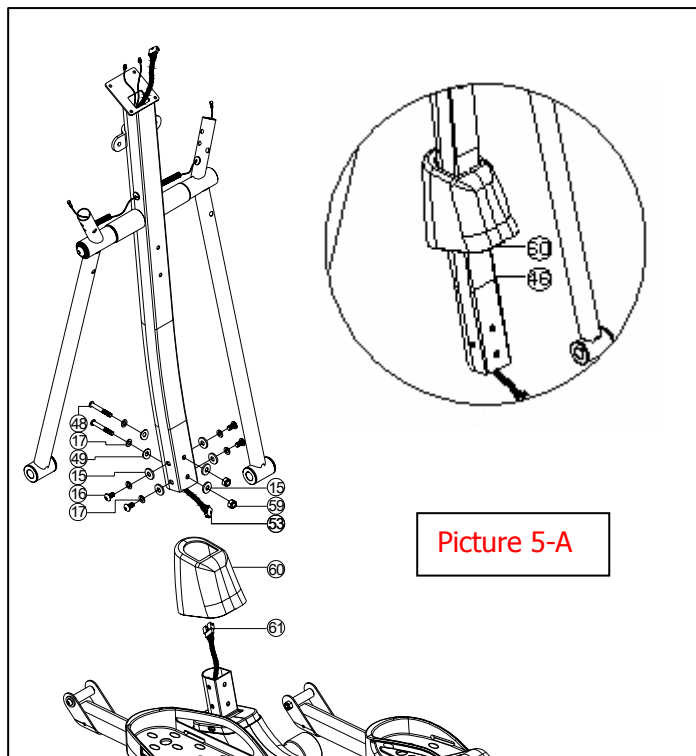
Slide the computer post lower cover (60) onto the computer post (46) and keep it on the upper position.

**(Please refer to picture 5-A)**

Move the computer post (46) with the cover close to the main frame. Connect the upper computer connecting wire (53) with the lower computer connecting wire (53).

Fix the computer post (46) on to the main frame. Use the removed parts to lock this joint place tight.

Finally fix the computer post lower cover onto the frame.



## 6 Lower swing bar & pedal tube

First use the inner hexagon spanner & Tum spanner to remove the M10\*78 inner hexagon screw (22), OD20\*ID10.5\*2.0T (23), lower swing bar axle (21) and M10 nylon cap (19) which are pre-assembled on the L&R pedals (30,96).

Insert the lower swing bar axle (21) into the inner bushing tube of the lower swing bar (18)

Fix the left lower swing bar (18) with axle into the U shape plate at the front end of the left pedal tube (30). Insert through the OD20\*ID10.5\*2.0T flat washer (23) with the removed M10\*78 inner hexagon screws (22). Finally use M10 nylon cap (19) to lock them tight

Use the M4\*20 round cross screw (25) to lock L&R pedal tube covers (24,29) on this joint place of lower swing bar and pedal tube.

**NOTE:** The right lower swing bar (94) and right pedal tube (96) assembly process is completely the same as the left ones. Please refer to points as above.



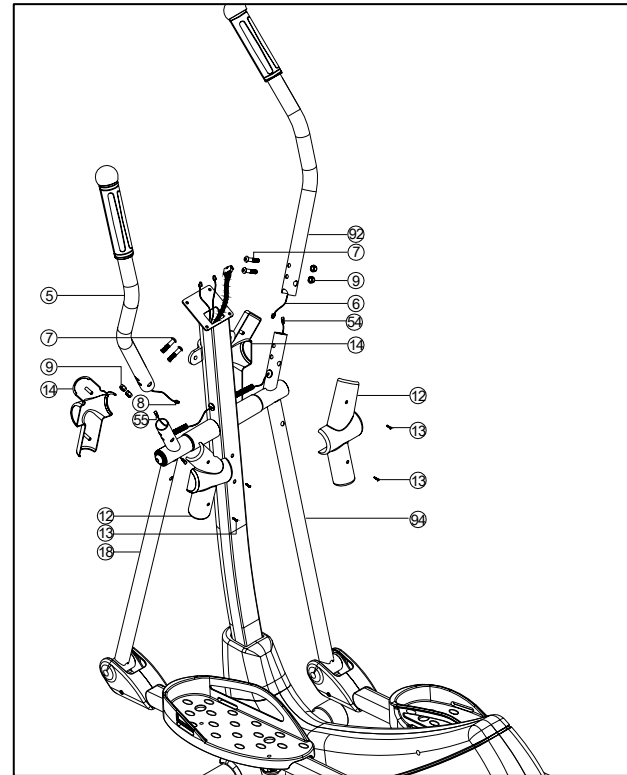
## 7. Upper swing bar & lower swing bar

Take the right upper swing bar (12) close to the right lower swing bar (94). Then combine the hand pulse wire 1 out of the upper swing bar with the hand pulse 3 out of the lower swing bar.

Fix the right upper swing bar onto the right lower swing bar. Insert through an inner hexagon M8\*36 screw and use M8\*6.35T nylon cap (9) to lock them up.

Then combine swing bar front housing (12) with the swing bar rear housing (14). Use M4\*35 round cross screw to fix them

**NOTE:** The left upper swing bar & left lower swing bar (18) assembly process is completely the same as right ones. Please refer to the points above.

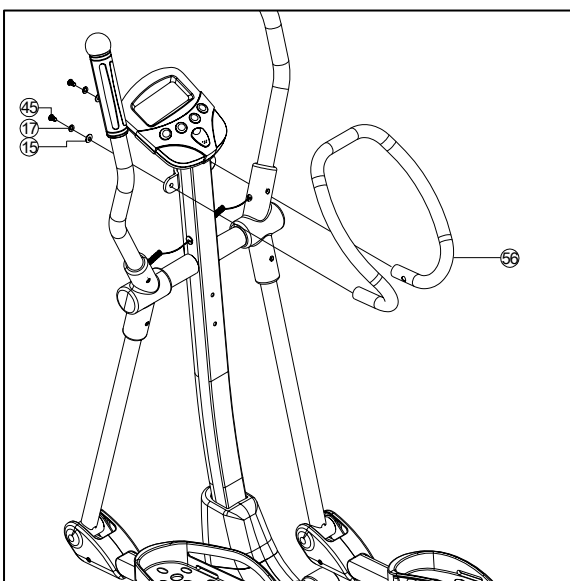
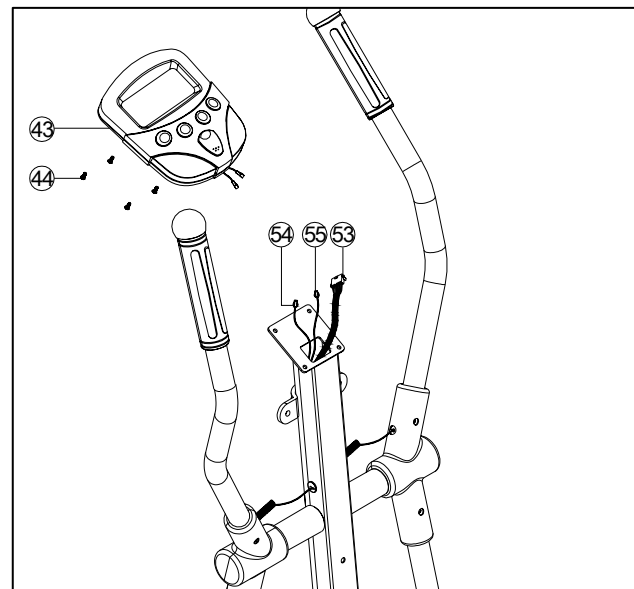


## 8. Meter.

First remove the four M5\*10 screws for fixing computer (44) on the back side of the meter (43).

Combine the computer connecting upper wire (53) with the meter wire on back of the meter; connect the hand pulse wire 3 (54) & the hand pulse wire 4 (55) with the hand pulse wire port on back side of the meter.

Fix the computer on top of the computer post and use the removed screws to lock it up.



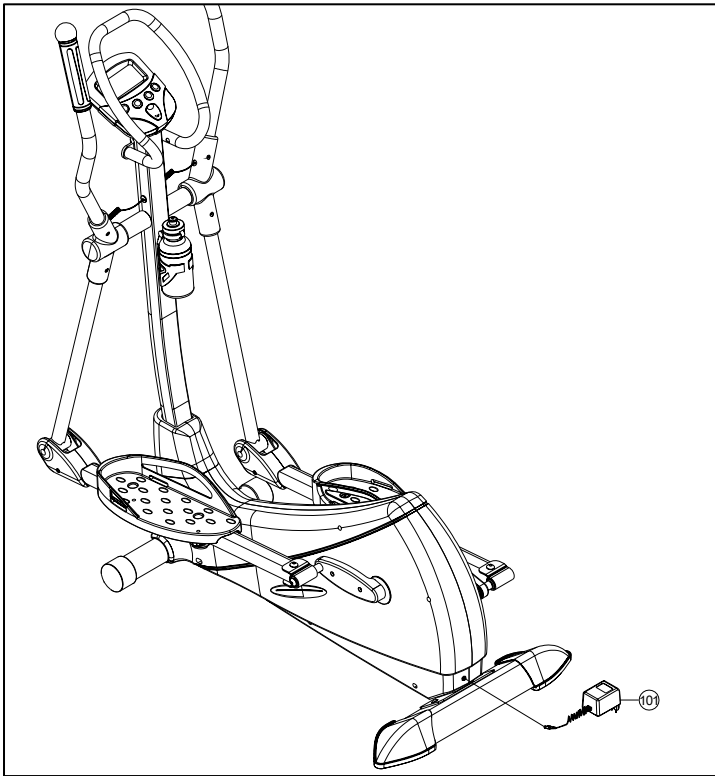
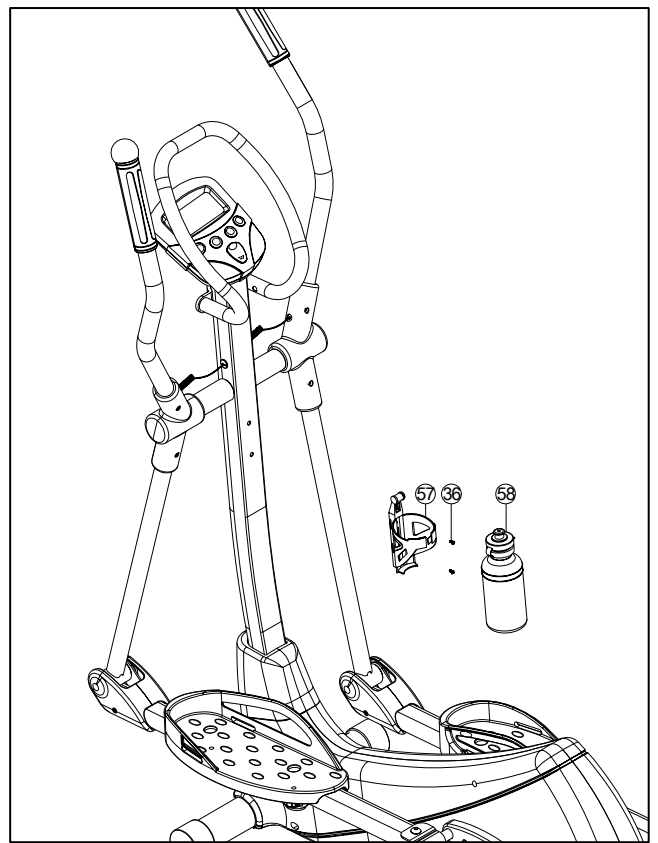
## 9. Round Bar

Please firstly remove the inner hexagon M8\*25 screws (45), M8 spring washer (17) and OD20\*ID8.5\*2.0T flat washer (15) which are pre-assembled on the round bar (56).

Attach the round bar (56) on the computer post plate and use the removed the washers & screws to lock them up.

## 10. Water bottle

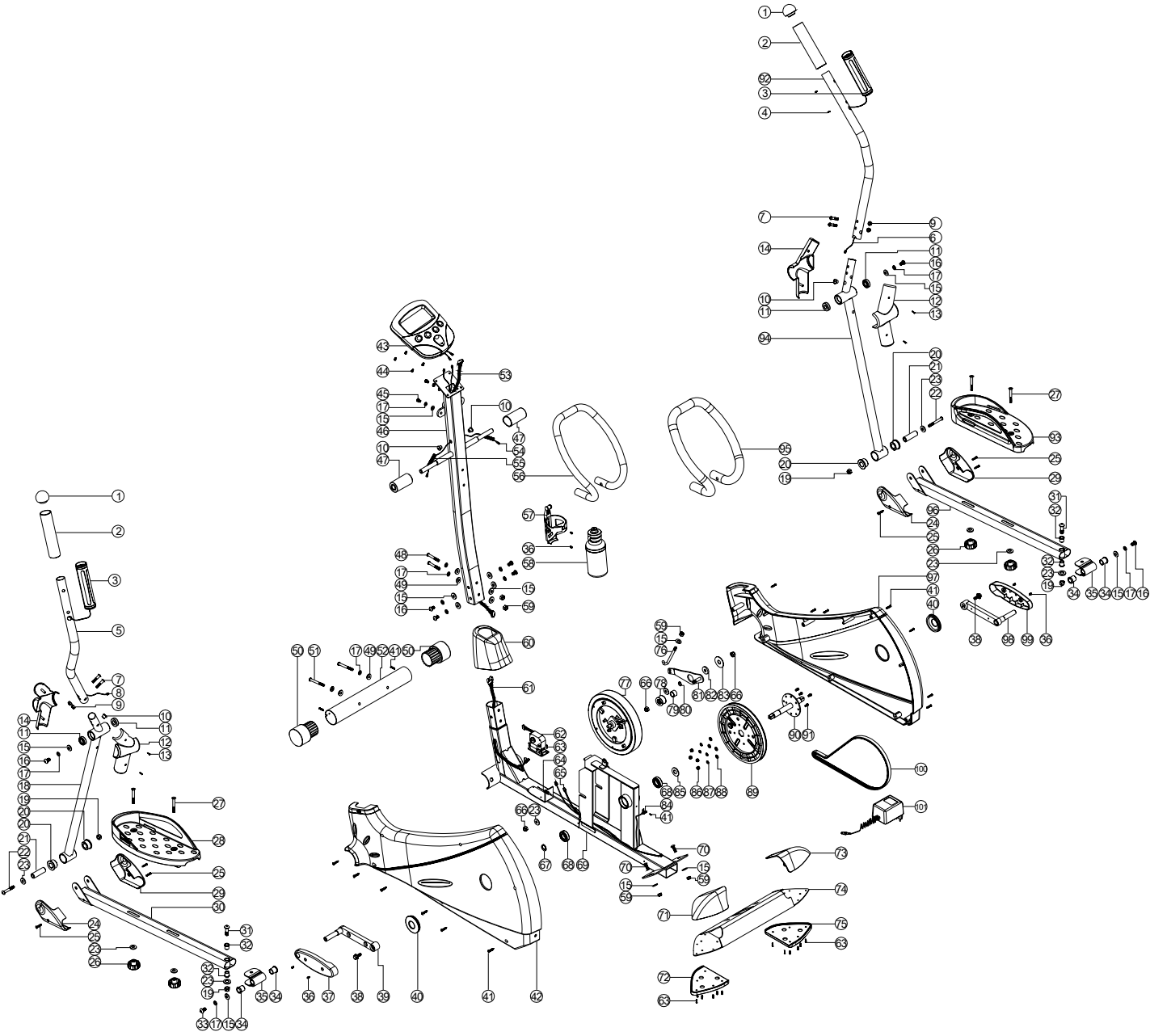
Attach the water bottle holder (57) on the computer post. Use M5\*16 screw (36) to fix it. After this insert the water bottle (58) directly into the holder.



## 11 Connection with the electricity power

The computer can start to run only after you get it with connection with the power. Please make sure the voltage of your standard is (230V-50HZ) so that the computer transformer (101) can work properly.

# EXPLODED DIAGRAM



## Parts List

Name & Specificaiton	Qty.	Nr.	Name & Specificaiton	Qty.
swing bar end cap	2	52	front stabilizer	1
swing bar foam	2	53	computer connecting upper wire	1
hand pulse	2	54	hand pulse wire 3	1
hand pulse screw M3*10	4	55	hand pulse wire 4	1
left upper swing bar	1	56	round bar	1
hand pulse wire 1	1	57	water bottle holder	1
M8*36 inner hexagon screw	4	58	water bottle	1
hand pulse wire 2	1	59	M8 nylon cap	5
M8*6.5T nylon cap	4	60	comptuer post lower cover	1
wire cap	4	61	comptuer connecting lower wire	1
6002(ABEC5) bearing	4	62	motor	1
swing bar front housing	2	63	M4*12 cross screw	20
M4*35 round screw	4	64	motor piano wire	1
swing bar rear housing	2	65	electricity wire	1
OD20*ID8.5*2.0T flat washer	17	66	M10*6.35T nylon cap	3
M8*20 inner hexagon screw	7	67	crank axle (Φ19) C shape button	1
M8 spring washer	14	68	R12 bearing	2
left lower swing bar	1	69	main frame	1
M10 nylon cap	4	70	M8*20 carriage screw	2
left lower swing bar bushing	4	71	rear stabilizer end cap (L)	1
left lower swing bar axle	2	72	rear stabilzier rubber washer (L)	1
M10*78 inner hexagon screw	2	73	rear stabilizer enc cap (R)	1
OD20*ID10.5*2.0T flat washer	11	74	rear stablizer plate	1
pedal tube housing (L)	2	75	rear stabilizer rubber washer (R)	1
M4*20 screw	6	76	adjust wheel hook	1
pedal adjust knob	4	77	inner magnet	1
M10*50 carriage screw	4	78	arc adjust wheel with bearing 6000	1
left pedal	1	80	crank axle (Φ12) C shape button	1
pedal tube housing (R)	2	81	adjust wheel fixer	1
left pedal tube	1	82	sleeve bushing	1
M10*55 inner hexagon screw	2	83	curve washer	1
little copper bushing	4	84	sensor wire with sensor and holder	1
M8*20 screw	1	85	OD32*ID19.5*1.5T flat washer	1
pedal axle bushing	4	86	M6 nylon cap	4
pedal spin axle	2	87	M6 spring washer	4
left crank housing	1	88	OD16.5*ID6.5*1.5T flat washer	4
outer hexagon 5/16-18*25 screw	2	89	belt plate with magnet sensor	1
left crank	1	90	crank axle group	1
crank cover	2	91	M6*18 outer hexagon screw	4
M4*20 flat cross screw	16	92	left upper swing bar	1
left cover	1	93	right pedal	1
computer	1	94	right lower swing bar	1
M5*10 screws for fixing computer	4	95	round bar foam	1
M8*25 inner hexagon screw	2	96	right pedal tube	1
computer post	1	97	right cover	1
swing bar gap washer	2	98	right crank foot	1
M8*68 inner hexagon screw	2	99	right crank housing	1
OD16*ID8.5*1.5T arc washer	4	100	belt	1
front transportation wheel	2	101	transformer	1
M8*72 inner hexagon screw	2			

# Instruction Manual for Exercise Monitor

Key Functions:

**ENTER:** 1. Press this button to confirm the setting value of Year- Month- Date- Hour-Minute and alarm.  
2. Press this button to select functions of Distance, Time, Calories, T.H.R, Gender, Age, Height, Weight and hart Rate% to be preset, the chosen function will be blinking. Please note that not all functions can be selected in each program.  
3. Hold this button down two seconds to reset all of the value (Distance- Time- Calorie- T.H.R) to zero.  
4. Select the function and display on the main screen during exercise. ( Speed- RPM- Distance- Time- Calorie-Watt- Pulse)

**START/STOP:** Start or Stop exercising for the chosen program.

**UP:** 1. Increase the setting value of functions during setting mode. ( The monitor has to be in stop condition.)  
Hold this button down for 2 seconds or longer to quickly to reach the desire setting value.  
2. Increase the level of loading from 1 to 16.  
3. Select the program form Manual , Preset programs of P1~ P12, Body Fat program, Target Heart Rate program, Heart Rate control program and user programs of U1~U4 during stop condition.

**DOWN:** 1. Decrease the setting value during setting mode. (The monitor has to be in stop condition.)  
Hold this button down for 2 seconds or longer to quickly to reach the desire setting value.  
2. Decrease the level of loading from 1 to 16.  
3. Select the program form Manual , Preset programs of P1~ P12, Body Fat program, Target Heart Rate program, Heart Rate Control program and 4 users programs of U1~U4 during stop condition.

**MODE:** Press this button to select the function value to display on the main screen

**PULSE RECOVERY:** Press this button to check your pulse recovery condition during stop condition.

\*\* KM/MILE SWITCH: During the stop situation, press ENTER and Recovery key and hold 2 seconds then can change from Km to Mile or from Mile to Km automatically.

\*\* CALENDAR SETTING: During the stop situation, press MODE and Recovery keys and hold 2 seconds then can enter setting mode of Calendar.

## Functions

1. Calendar: Display the month, date and week.
2. Temperature: Display current room temperature from 10 to 60 .
3. Clock: Display the current time.
4. Alarm: The monitor has the alarm function.
5. Scan: Display all functions value from SPEED- RPM- DIST-TIME-CAL-WATT-PULSE.
6. Speed: Display current training speed. Maximum speed is 99.9 KM/H or MILE/H.
7. RPM: Display current rotation per minute.
8. DIST: Accumulate the total distance form 0.00 up to 999.9 KM or Km or Mile. Or users can preset the target distance they wan to reach.
9. Time: Accumulate the workout time from 00:00 to 99:59. Or users can preset the target time they want.
10. CAL: Accumulate the calories consumption from 0 to 999.9. Or users can preset the target Calories they want to consume.
11. WATT: Accumulate the Watt consumption from 4.6W to 572.6W.
12. Pulse: Display the current heart rate in beats per minute.
13. T.H.R.: Users can preset their Target Heart Rate.
14. Body Fat Measurement: Display body fat ratio, body type and BMI.
15. Pulse Recovery: Check the condition of pulse recovery when stop exercising.
16. Programs: There are 20 different programs of Manual, Preset Programs of P1-12, Body Fat program, Target Heart Rate program, Heart Rate Control and 4 users programs to choose for training.  
Each program has 16 columns of loading bars and 8 bars in each column. Each column represents 1 minute work out (without the change of time value) and each bar represents 2 levels loading.

## Operation Instructions:

1. Power supply requirement: Ac adapter of output – 6V/1A.
2. The full LCD display will be shown with Bi sound at the same time after the monitor is power on. After that the ODO and wheel size will be shown 2 seconds on the lower display.
3. Set up Calendar & Clock

Use up or down key to set the value while the number of year, month, date and time is blinking then press Enter key to confirm each setting value.

(If users did not enter any value over 20 seconds, the display will proceed with next step. At this time you can press START and ENTER keys for 2 seconds to enter setting of Calendar & Clock again.)

Calendar, room temperature and time will show out while stop exercising and without pressing key over 256 seconds, and reset all the function value to be zero.

#### Alarm

Use UP or DOWN key to set the value while the number of hour and minute for alarm is blinking, press ENTER key to confirm each setting value. After that press UP or DOWN key to have the alarm signal showing on the display then press ENTER key to confirm it. Once the alarm is ringing, press any key to stop it.

#### 4. Program selection and Operation

Users can use UP or DOWN key to select the program after confirming of Calendar and Time. There are total 20 programs of Manual, Preset programs of P1~ P12, Body Fat program, Heart Rate Control program and 4 user programs of U1~U4 to choose for training.

#### Preset DIST/ TIME/ CAL/T.H.R.

After choosing desire program, users can preset their specific request of Distance, Time, Calories and THR in Manual, Preset programs of P1~P12, Target Heart Rate program and User programs of U1~U4. )

Press Enter key to enter setting mode in stop condition.

Use Up or Down key to set the target value while the number is blinking then press Enter key to confirm it.

##### a. DIST:

The monitor will count up the distance from 0.0 ~ 999.9 Km or Mile without setting the value.

User can set the target value from 0.5 to 999.5 Km or Mile then the monitor will count down from the setting value.

Once reach the setting value, the monitor will alarm then stop. If user would like to continue exercise, press Start key then the value will count up from 0.0.

##### b. TIME:

The monitor will count up the time from 00:00 to 99:59 without setting the value.

User can set the target value from 1:00 to 99:00 then the monitor will count down form the

setting value.

Once reach the setting value, the monitor will alarm then stop. If user would like to continue exercise, press Start key then the value will count up from 00:00.

c. CAL:

The monitor will count up the calories form 0.0 to 999.9 without setting the value.

User can set the target value from 10 to 9990 then the monitor will count down form the setting value.

Once reach the setting value, the monitor will alarm then stop. If user would like to continue exercise, press Start key then the value will count up from 0.0.

d. T.H.R. (Target Heart Rate)

User can preset the target heart rate from 60 to 220.

Place your palms on the both of the contact pads appropriately and the monitor will show up your heart rate in beat per minute on the lower LCD display.

Once your heart rate reach your setting value (T. H.R.), the value of pulse rate will be blinking until your heart rate under your T.H.R.

Press START key to start the chosen program after finished your target values.

\*Manual program:

Users can follow up above steps to set up their requests for target Distance, Time, Cal and T.H.R, then press START/STOP key to exercise.

Or users may just press START key to exercise directly without presetting any specific requirements of Distance, Time, Calories and T.H.R.

The default level of lading is level 6, user can change the level by pressing UP or DOWN key during workout.

\*Preset programs of P1~P12

Users can follow up above steps to set up their requests for target Distance, Time, Cal and T.H.R, then press START/STOP key to exercise.

Or users may just press START key to exercise directly without presetting any specific requirements of Distance, Time, Calories and T.H.R.

Users can exercise with different level of loading in different intervals as the profile on the display, and can change the level of loading by pressing UP or DOWN key during workout.

\*Body Fat Measurement program

Press ENTER key to enter setting your personal date of Gender, age, height and weight.

Use UP or DOWN key to select and set up your data and press ENTER key to confirm



each data.

(The default values for each data are Gender- Male, Age- 30, Height- 175 cm and weight-70 kgs.)

After that press START/STOP key to calculate the body fat and also place your palms on the both of contact pads appropriately.

The display will show out Body type, Body Fat ratio and BMI.

Press any key to return the main display.

Body Types:

There are 5 body types divided according to the Fat% calculated.

Type 1 is Ultra Slim type (body fat 5% ~ 9%).

Type 2 is Slim type (body fat 10% ~ 19%).

Type 3 is Ideal-healthy type (body fat 20% ~ 29%).

Type 4 is Fat type (body fat 30% ~ 39%).

Type 5 is Ultra body fate type (40% ~50%)

BMI: Body Mass Index

Calculate from your personal data to show the value from 1.0 ~ 99.99.

Body Fat%

Calculate from your personal data to show the value from 5 ~ 50%.

#### \*TARGET HEART RATE PROGRAM

Press ENTER key to enter setting mode to set up Distance, Time, Calories and T.H.R.

Use UP or DOWN key to adjust the value and then press ENTER key to confirm each value

After pressing START key to exercise and place your palms on the both contact pads appropriately. The monitor will adjust the level of lading according to your heart rate detected for user to exercise to make the heart rate to close the T.H.R.

#### \*Hear Rate Control Program

Press ENTER key to enter setting mode to set up Distance, Time, Calories and Age.

Use UP or DOWN key to adjust the value and then press ENTER key to confirm each value.

After that there are 10 kind of Heart Rate % - 50%, 55%, 60%, 65%, 70%, 75%, 80%, 85%, 90% & 95% can be selected by pressing UP or DOWN key and press ENTER key to confirm your choice. Then the Target Heart Rate will show out on the lower display. Press START key to start exercise and place your palms on the both of contact pads appropriately. The monitor will adjust the level of loading according to the heart rate detected for user to exercise to make the heart rate to close the T.H.R.

#### \*User programs of U1~U4

Press ENTER key to enter setting mode to set up Distance, Time, Calories and T.H.R.  
Use UP or DOWN key to adjust the value and then press ENTER key to confirm each value.

After that the first column will be flashing, user can adjust the level of loading by pressing UP or DOWN key then press ENTER key to confirm. User can adjust the column from 1 to 16 depends on their requirement. The monitor will store the profile for users.

Users can change the level of lading by press UP or DOWN key during workout, but these changes will not memory in the monitor.

#### Pulse Recovery:

Check the condition of pulse recovery after exercising for a period of time.

Press Recovery key and also apply the heart rate detector appropriately while stop exercising. The test will last 1 minute and Time will count down from 1:00 to 0:00 also shown on the LCD display. After that the result will show out on the LCD from F1.0 to F6.0, the increment is 0.1. F1.0 means the best, and F6.0 means the worst.

Press any key to return to the main display.